

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2022年9・10月号 第84号

やっと夏の暑さから解放され、日増しに秋の深まりを感じる時期となりました。秋は、夏と比べて過ごしやすいたちが多くなりますが、夏の疲れが出やすい季節と言われます。ここで一度自身の健康や体調について考えてみるのはいかがでしょうか？普段の食生活を見直し、休日には体を労るように意識しながら、過ごすのも良いかもしれませんね。

## とれたてキッチン

このコーナーでは「今が旬！」の食材の紹介と、旬の食材を使った『今月の一品(おすすめレシピ)』を紹介します。

今回は、シャリッとした食感が特徴の果物「梨」と皮がイガ(とげ)になっている木の實「栗」についてご紹介します。

今が旬!

### 梨(なし)

梨は日本生まれの果実で、昔は「ナシ(無し)」という言葉が忌み嫌われていたため、『有りの木』と呼ばれて親しまれてきました。梨のシャリッとした特徴的な食感は『サンド(砂)ペアー』と呼ばれているそうです。

(栄養と成分)

・ソルビトール

ソルビトールは天然の糖アルコールの種類で、高い保湿性があり、便秘改善や風邪予防が期待できます。

・カリウム

カリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排出する効果があり、むくみ解消や高血圧予防の効果が期待できます。

(選び方)

形がよく果皮に色ムラがない、張りがあるものを選びましょう。一般的にヘタが無い方がふっくらとして広いものが多いと言われています。

(保存方法)

梨は日持ちがしにくいので、冷暗所(冷蔵庫)で保存しましょう。乾燥にも弱いので、新聞紙やラップに包んで、ヘタの部分を下にして保存しましょう。

### 栗(くり)

栗の木は材質が固く腐りにくいため、昔から様々な材木として使われてきました。明治時代には線路の枕木としてもよく使われ、日本の近代化に大きく貢献してきた木になります。

(栄養と成分)

・チアミン(ビタミンB1)

チアミンは糖質やアミノ酸の代謝をサポートする水溶性ビタミンです。糖質を代謝してエネルギーに変えるため、疲労回復や皮膚や粘膜の健康維持を助ける効果が期待できます。

(選び方)

鬼皮がついた栗は、鬼皮の部分が濃い茶色で、皮に張りがあるものを選びましょう。ずっしりと重みを感じられるものが多い栗と言われています。

(保存方法)

鬼皮の汚れを取り、新聞紙で包んで冷蔵庫のチルド室で保存しましょう。冷凍保存の場合は、冷凍用保存袋に入れて密封してから保存しましょう。冷凍することで、2~3ヶ月保存することができ、鬼皮が剥きやすくなります。

### 手羽元と栗の煮物

材料:2~3人分

- 甘栗 50g
- 手羽鶏 5本
- にんにくチューブ 1cm位
- 砂糖 15g
- 酒 50ml
- 醤油 50ml
- みりん 50ml
- サラダ油 大さじ 1/2
- いんげん 10g

作り方

- ①フライパンにサラダ油を引き、中火で手羽鶏を焼く。
- ②鶏肉に焼き色がついたら、鶏肉から出た余分な油を拭き取りAを加える。
- ③中火で一煮立ちしたら、皮を取った甘栗を入れて、落とし蓋をし、弱火で15分煮る。
- ④手羽鶏に火が通り、中火で煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。



ホクホクとした栗と一緒に食べれる一品です。

今月の一品

# ちゅーぼーですよ

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』をご紹介します。

## (株)中国電力様より取材を受けました★

オール電化を取り入れたモデル企業として当病院を取材していただきました。和気あいあいとした雰囲気の中、様々な話をしながら、電化厨房を取り入れた栄養科の取り組みについても、取材をしていただきました。

電化厨房にしてよかったことは?

電化厨房にしたことで、食品の温度や品質管理を継続して行えるようになり、新たにクックチルシステムの導入やソフト食の提供が可能になりました。

色々な取り組みをされているんですね!

栄養科では、患者様に寄り添った食事提供のために色々新しいことにチャレンジを続けています。

厨房内は意外と涼しいですね。

ガスを使っていた厨房の夏の日、室内がとても暑くて、特に食事の温度管理が難しかったです。

たくさんの機械が毎日フル活用されているようですね。

温度や時間が管理ができるので、安定した品質で料理を提供できるようになりました。

(株)中国電力のホームページ「ぐとずと・Biz」で紹介されています。

詳しくは...<https://biz.energia.co.jp> から検索できます。

当院は省エネにも配慮しつつ、安心安全な食事提供を心がけていきます。

裏に続きます→

# けんこう大辞典

このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

## 減塩

最近、様々な環境の変化による食生活の乱れや運動不足から生活習慣病のリスクが高くなってきています。今回は、食生活改善の一つとして、「減塩の方法」についてご紹介します。



国が定めている食塩摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5g となっています。(2020 年版)  
 山口県民の 1 日食塩摂取量の平均は、男性 10.7g、女性 9.7g で、塩分を取り過ぎている状況です。  
 (2016 年度、国民健康・栄養調査)



塩分の摂りすぎると、高血圧や腎機能の低下、むくみ、心不全、認知症のリスクなどが高くなり、命に関わる病気につながる可能性もあります。



日常から、ちょっとしたコツを身につけて、減塩に取り組みましょう。



### ①食品に入っている塩分量を知っていますか？



塩分の多い食品の摂り過ぎに注意しましょう。

### ②麺類の汁は全部飲まない



汁を残すことで 2~3g の減塩になります。



### ③漬物は控えましょう



### ④汁物の具は沢山入れましょう



野菜やキノコを沢山入れることで、汁の量が減り、汁物の 1 杯あたりの調味料の量を減らすことができます。

### ⑤野菜や果物をたくさん食べましょう



野菜や果物に含まれる食物繊維は、腸内の過剰な塩分を包み込み、体外に排泄してくれます。食物繊維の中でも特に水溶性食物繊維がオススメです。またカリウムは体内に吸収された余分な塩分を尿から体外に排泄してくれます。

[水溶性食物繊維やカリウムを多く含む食品]

オクラ・リンゴ・山芋・海藻類